

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ЕЛИЗАВЕТИНСКАЯ ОСНОВНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

*Образовательная программа*

*основного общего образования*

*МБОУ " Елизаветинская основная общеобразовательная школа "*

*(приложения)*

Елизаветино  
2015г.

## **ПРОГРАММА ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО И БЕЗОПАСНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся - это комплексная программа формирования знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Нормативно-правовой и документальной основой Программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся на 2-го уровня общего образования являются:

- Федеральный Закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ (ред. от 07 мая 2013 года) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;
- СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9.;
- Рекомендации по организации обучения в первом классе четырехлетней начальной школы (Письмо МО РФ № 408/13-13 от 20.04.2001);
- Об организации обучения в первом классе четырехлетней начальной школы (Письмо МО РФ № 202/11-13 от 25.09.2000);
- О недопустимости перегрузок обучающихся в начальной школе (Письмо МО РФ № 220/11-13 от 20.02.1999);
- Рекомендации по использованию компьютеров в начальной школе. (Письмо МО РФ и НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков РАМ № 199/13 от 28.03.2002);
- Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2009 г.).

Программа формирования ценности здоровья и здорового образа жизни на 2-ом уровне общего образования сформирована с учётом реального состояния здоровья детей и факторов риска, имеющих место в МБОУ «Елизаветинская ООШ».

По современным представлениям целостное здоровье человека имеет три составляющие:

1. Физическое здоровье, или здоровье тела, которое подразумевает наличие у организма человека резервных возможностей, обеспечивающих его оптимальную адаптированность к изменениям внешней и внутренней среды.

2. Психоэмоциональное здоровье, характеризующееся состоянием внимания, памяти, мышления, особенностями эмоционально - волевых качеств, способностью к саморегуляции, управлению своим внутренним психологическим состоянием.

3. Социально - нравственное здоровье, отражающее систему ценностей и мотивов поведения человека в его взаимоотношениях с внешним миром, проявляющееся в признании общечеловеческих и отечественных духовных ценностей, в уважении к иным точкам зрения и результатам чужого труда, деятельностным отношением к миру, активной жизненной позицией и социальной активностью.

Для формирования, сохранения и укрепления этих составляющих целостного здоровья человека, предусматривается внедрение в деятельность ОУ здоровьесберегающих технологий, под которыми следует понимать систему мер по охране и укреплению здоровья учащихся, учитывающую важнейшие характеристики образовательной среды с точки зрения ее воздействия на здоровье учащихся.

Задачи программы:

- пробуждать в детях желание заботиться о своем здоровье (формировать заинтересованное отношение к собственному здоровью);
- формировать установки на использование здорового питания;
- развивать потребности в занятиях физической культурой и спортом; (использование оптимальных двигательных режимов для детей с учетом их возрастных, психологических и иных особенностей),
- научить следовать рекомендуемому врачами режиму дня;
- формировать знания о негативных факторах риска здоровью (сниженная двигательная активность, курение, алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества, инфекционные заболевания);
- формировать потребности ребенка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам, связанным с особенностями роста и развития, состояния здоровья;
- развивать готовность самостоятельно поддерживать своё здоровье на основе использования навыков личной гигиены, становления навыков противостояния вредным привычкам.

Цели программы:

- Охрана и укрепление здоровья учащихся, приобщение их к ценностям здорового образа жизни.
- Обеспечение равновесия между быстро меняющимися условиями среды и адаптивной возможностью организма.

- Создание условий для поддержания и улучшения здоровья ученика в режиме школьного дня.
- Создание мотивации на сбережение и формирование здоровья.

Приоритетные направления деятельности школы по УВП:

1. Создание адаптивного учебно-воспитательного процесса для обеспечения ситуации успеха каждому ребенку;
2. Создание единого гуманистического учебно-воспитательного пространства;
3. Внедрение разработанной школой системы воспитательной работы;
4. Активизация работы с родителями;
5. Реализация этапов программы "Здоровье", разработанной школой;
6. Педагогическая поддержка ребенка.

Компоненты программы:

в управленческом аспекте - внесение изменений в структуру ВШК с учетом контроля сохранения здоровья учащихся во всех сферах деятельности;

мотивация педагогического коллектива на проблему здоровья;

создание креативной среды - как воспитательного пространства;

обновление содержания образования;

разработка общих требований к уроку с точки зрения здоровьесбережения.

### ***Физическое здоровье и психическое здоровье.***

Целью этого направления является воспитание у подрастающего поколения потребности в здоровом образе жизни. Учащиеся должны осознать положительное влияние соблюдения правил личной и общественной гигиены, значение телесной силы и красоты для творческих и жизненных успехов человека, осознать опасность для жизни и здоровья вредных привычек. Им необходимо овладеть прикладными знаниями и навыками в области охраны и укрепления физического здоровья - физические упражнения для коррекции осанки, фигуры, для профилактики заболеваний органов зрения, слуха и других органов, навыки и привычки безопасной жизнедеятельности.

Следует научить детей анализировать свой образ жизни, стремиться к сохранению своего здоровья, овладеть методами психопрофилактики, саморегуляции и активизации резервных возможностей организма. Помочь освоить простейшие навыки работы с собственной психикой: научиться управлять воображением, воспроизводить образно цвет, ощущения тепла и тяжести в конечностях, и др.

Мероприятия по формированию физически здоровой личности:

- недопущение перегрузки учащихся в учебной ситуации;

- оптимальная организация учебного дня и недели, с учетом санитарно-гигиенических норм;
- профилактическая работа по заболеваемости детей;
- введение третьего часа физической культуры;
- расширение сети спортивных кружков и секций;
- особый контроль преподавания уроков физической культуры;
- усиленный контроль качества уборки школьных помещений; регулярное проветривание классных комнат;
- организация, с привлечением специалистов, работы по предупреждению вредных привычек;
- проведение занятий в рамках программы «Разговор о правильном питании».

Мероприятия по формированию психического здоровья.

- создание благоприятного психологического климата;
- подбор и грамотная расстановка кадров;
- организация поддержки интересных и перспективных идей;
- организация консультаций психолога
- обеспечение преемственности и перспективности в развитии на основе сочетания оперативного и долгосрочного планирования;
- совершенствование работы методических объединений;
- обеспечение оптимальной нагрузки учителей и организация условий для обеспечения рационального труда педагогов;
- создание творческой атмосферы в школе путем организации кружков, факультативов по предметам, проведение предметных олимпиад и декад, интеллектуальных марафонов;
- создание ситуации успеха для каждого учащегося;
- внедрение Портфолио учащегося;
- привлечение учащихся к творческим конкурсам и олимпиадам вне школы.

### ***Социальное здоровье и духовное здоровье.***

Важной задачей этого направления должна стать широкая социализация учащихся, развитие духовно - ценностных ориентации на общечеловеческие и отечественные ценности, воспитание культуры здоровья и здорового образа жизни, формирование мотивации к здоровоохранительному поведению.

Надо создавать условия для развития духовной культуры. Каждый ученик должен иметь возможность познавать отечественное и мировое культурное наследие, развивать творческие способности, формировать нравственные идеалы. Для этого необходимо эстетическое и художественное образование, организация культурного досуга.

Мероприятия по формированию социального и духовного здоровья.

- воспитание здорового образа жизни;
- развитие структур дополнительного образования,
- активизация работы с родителями;
- педагогическая поддержка учащихся из "группы риска" и неблагополучных семей в рамках системы работы со слабоуспевающими детьми;
- продолжение работы по адаптации учащихся 1 и 5 классов
- проведение диагностики уровня воспитанности 1-4 классов.
- знакомство с жизнью ребенка, изучение особенностей его взаимоотношений с родителями, учителями, сверстниками.

***Организация учебной работы:***

1. Составление расписания уроков в соответствии с дневной и недельной динамикой умственной работоспособности обучающихся.
2. Соблюдение гигиенических нормативов объема учебной, внеучебной нагрузки и домашних заданий.
3. Рациональная организация учебной деятельности на уроках с учётом динамики работоспособности.
4. Соответствие методик и технологий обучения возрастным возможностям учащихся (исключение скоростных характеристик письма и вычислений, так как ограничение времени - сильнейший фактор стресса).
5. Применение личностно-ориентированного, индивидуального подхода в образовательном процессе, учитывающего психо-физиологические особенности, уровень развития и состояние здоровья каждого ребенка..
6. Использование технологий обучения на основе доступности содержания, вариативности, дифференциации, межпредметной интеграции, блочно - модульного построения.
7. Использование активно-деятельностных форм организации учебного процесса, наглядности, групповых, проблемных, игровых, диалоговых форм работы. Использование коллективно-групповой работы снижает утомительность занятий. Игровая и проектная технологии влияют на создание положительной учебной мотивации, что способствует повышению устойчивости нервной системы детей к различным стрессорным, дезадаптационным факторам.
8. Партнерские отношения, исключая стрессовую тактику воздействия на детей, отсутствие системы окриков и упрёков. Учащиеся должны овладевать различными формами учебного сотрудничества в системе "ученик - учитель", "ученик-ученик". Использование диалогических, недирективных основ педагогического взаимодействия снижает уровень

школьной тревожности, что, безусловно, является позитивным моментом с позиции сохранения здоровья школьников.

9. Формирование положительной мотивации учения, обеспечивающей самоактуализацию и самореализацию учащихся, рост их творческого потенциала.

10. Создание для каждого школьника "ситуаций успеха", позволяющие ребёнку поверить в свои силы и способности, положительное эмоциональное подкрепление.

### ***Диагностика и мониторинг.***

Организация мониторинга включает в себя комплекс диагностических мероприятий по изучению состояния здоровья детей, количественной и качественной характеристике контингента школы, выявлению факторов риска, состояния учебной и внеучебной нагрузки, уровня образования в области здоровья.

Параметры мониторинга и диагностики:

- особенности физического здоровья;
- диагностика заболеваний, имеющих у учащихся;
- анализ пропусков учебных дней по болезни;
- оценка организаций учебного процесса, учебной и внеучебной нагрузки, режима в течение дня, недели;
- расписание учебных и внеучебных занятий на неделю;
- состояние психического здоровья по поведенческим реакциям и оценке напряженности;
- изучение эмоционального состояния ребенка, настроения в отношениях со сверстниками и взрослыми людьми;
- субъективная оценка состояния учащихся;
- динамика школьной мотивации;
- динамика режима дня учащихся;

### ***Медико–профилактическая работа:***

- витаминизация
- диспансеризация
- вакцинация
- организация школьного оздоровительного лагеря.

### ***Физкультурно – оздоровительная работа***

- организация работы спортивных секций
- организация соревнований
- организация спортивных праздников
- организация Дней здоровья

- организация спортивных перемен
- организация уроков физкультуры с учетом индивидуальных особенностей учащихся
- организация физкультминуток на уроках

***Ожидаемые результаты:***

1. Снижение количества наиболее часто встречающихся в школьном возрасте заболеваний.
2. Снижение поведенческих рисков, представляющих опасность для здоровья.
3. Положительная динамика при переходе из третьей группы здоровья учащихся во вторую.
4. Привлечение к массовым занятиям спортом до 90% детей от всего контингента школьников.
5. Создание благоприятного психологического климата, взаимоотношений товарищества и партнерства в среде школьников, ровесников, семьи.
6. Профилактика заболеваний обучающихся и воспитанников на ранних стадиях в ходе систематически проводимой диагностики состояния здоровья.
7. Привитие учащимся потребности умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.
8. Повышение профессиональной компетентности педагогов и общекультурной подготовки родителей.
9. Сокращение пропусков уроков учащимися по болезни.
10. Повышение качества образования.